

3. 膝伸ばし運動で動ける身体づくり

〈月1回〉

筋トレ生活

J-Stretch協会
城寶 佳也



じょうほうかや博士(公衆衛生学)。健康運動指導士。一般社団法人J-Stretch協会代表理事。専門はストレッチ指導者養成とフレイル予防の運動指導。マットでおこなう15分音楽ストレッチ「のび体操Nobity(マットノビティ)」をYouTubeで配信中→



です。今回は膝への負担が少ない「膝伸ばし運動」をご紹介します。座ったままできるので、運動が苦手な方や膝に不安がある方にもおすすめです。

筋力トレーニングは、「どの筋肉を使っているか」を意識しながらおこなうことで、より高い効果が期待できます。週に2回の筋トレと、毎日のストレッチを習慣にして、いつまでもイキイキとした生活を送りましょう。

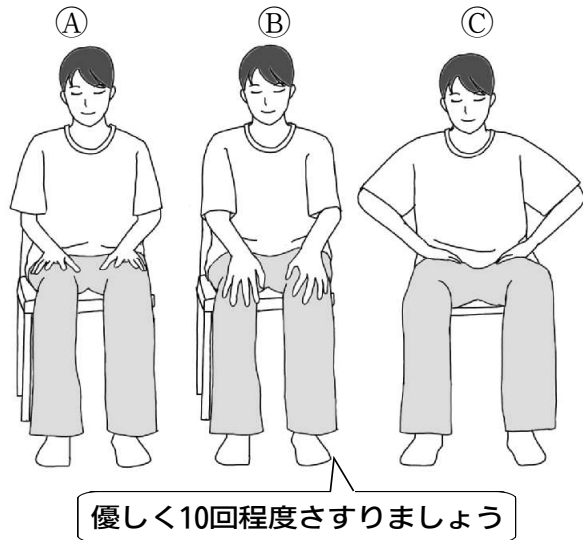
大腿四頭筋(ももの前側の筋肉)は、膝関節の安定や歩行、立ち上がり、階段の昇り降りなど、日常生活のあらゆる動作に深く関わるとも重要な筋肉です。しかし、加齢とともに衰えやすいという特徴があります。大腿四頭筋の筋力や筋肉量を維持することは、フレイル(健康と要介護の中間の虚弱な状態)やロコモティブシンドローム(筋肉、骨、関節など運動器の機能低下による移動能力の低下)を予防するうえで非常に大切

筋力トレーニングをおこなう際の注意点

- ・準備運動をしてからおこなう
- ・呼吸を止めない
- ・正しいフォームで
- ・楽にできるところから始める
- ・関節痛や高血圧などの持病がある方は、医療機関に相談してからおこなう
- ・おこなう頻度は週に2日程度
- ・安定した椅子を使う

1. ほぐし運動

椅子に座り、ももの前側(A)、膝関節のまわり(B)、股関節(脚のつけ根C)を温めるように適度にさする。

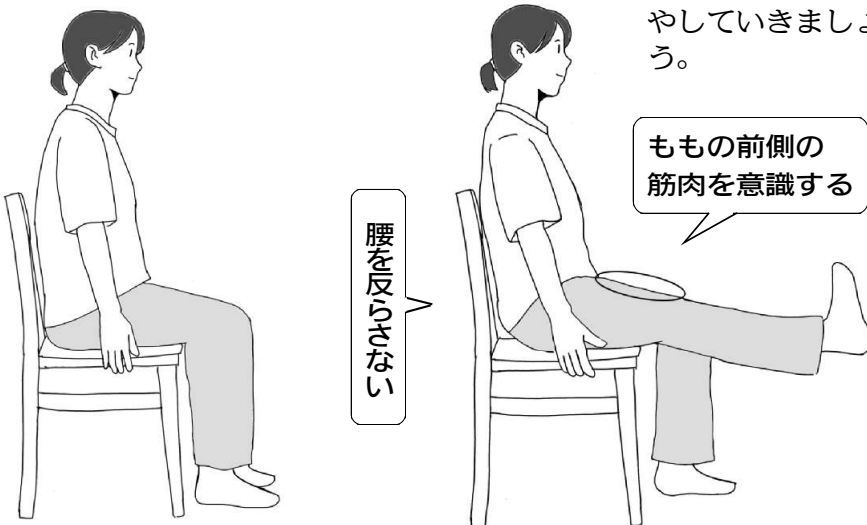


優しく10回程度さすりましょう

2. 膝伸ばし運動

- ①椅子に深めに座り、両手は椅子のふちを握る。
- ②背筋を伸ばし、片脚を4秒か

けて伸ばし、4秒かけて戻します。左右10回ずつおこなう。慣れてきたら10回×3セットを目標に、少しずつ増やしていきましょう。



腰を反らさない

ももの前側の筋肉を意識する

ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホットライン

宮城

若い女性も飛び入り

【原本部 三田福子】参政党神谷発言に抗議する緊急アクションを、7月11日、仙台市一番町通グツチ前で14人でおこないました。

通りかかった若い2人も、「賛成、やってくれてよかった」とプラカードを持って参加。参政党の候補者の宣伝とバッシングし、「当たり前前のことしか言っていないだろう」と声をかけてきました。無視してスタンディングとチラシ配りをしました。

参政党を取材にきていた新聞記者が、「載せません」と私たちのチラシを持っていきました。



若い女性も「やってくれてよかった」と▲宮城

島根

参加者がスピーチ

【原本部 舟木明美】7月11日、松江駅前広場で、ジェンダー平等や外国人

愛媛

会議終了後に抗議のスタンディング

【原本部 水野真理子】11日、松山支部委員・班長会で、「ミニ交流会」での太田伊早子弁護士との発言を視聴しました。会議終了後に14人が街頭で、参政党神谷代表の発言に抗議するスタンディングをしました。

暑い中なので短時間でしたが、下校中の中学生・高校生が関心を示してくれました。

参政党神谷代表発言に抗議する緊急アクション



14人でスタンディング▲愛媛

東温支部は「こんな発言は許せない！」と支部委員会話し合い、翌12日、市役所前の通りで横断幕とプラスターを掲げてのスタンディングに5人が参加。車の中から見てくれる人もいました。

長崎

通行人からエール

い「選挙を利用してヘイトスピーチを垂れ流すのは民主主義の根幹にかかわる」など、参加者が自分の思いをそれぞれスピーチしました。マスコミにも事前に知らせ、新聞社が1社取材にきました。

通りかかる人も多く、駅頭でチラシまきをしてきた女性が「私も思っていた」ことを言ってくれてありがとう」と声をかけてきました。

参政党

神谷代表発言に抗議する緊急アクション

「男女共同参画をすすめてきたのは間違い」「産むことが国家への貢献」など

【原本部 山下優子】参政党神谷代表の演説に抗議してスタンディングをしました。飛び入りで大学生も参加し、「神谷代表の演説。本当にこんなこと言ったの？ありえない。私に大学行かずに子ども産めって。古い。古すぎる。いつの時代の話？」とコメント。女性が自由に生きる権利すら無視する神谷発言に背筋が凍ります。女性は産む機械じゃありません。少子化は女性だけの責任なのか。通行する高齢女性から「がんばって」とエールが送られました。外国人差別にも厳しい発言がありました。「日本を好きっていう外国人も多いのには差別発言許せない。外国人と一緒に仲良くできるはず」と。この日は2カ所で訴えました。



大学生も飛び入り参加▲長崎